

# サラダチキン入りスープ

包丁もほとんど使わず、鍋一つで  
手間いらずに調理できる！



ひとり暮らしの高齢者でも  
具たくさん温まるスープが  
短時間にできる！

## ひとくち栄養メモ

### 【材料】(1人分)

・サラダチキン	1/2 個
A きのこもやしミックス	1/2 袋
A ホールコーン	10g
A 香味ペースト	2g
A すりおろし生姜	1.5g
A 熱湯	1 カップ
・ごま油	少々
・こしょう	少々
・白ごま	少々
・青ねぎ	少々

### 【作り方】

- ① サラダチキンは幅 1cm のそぎ切りにする。
- ② 鍋に①、A を入れて蓋をして煮る。野菜に火が通ったら、こしょうで味を整える。
- ③ ごま油を加える。
- ④ 盛りつけ時に、上に青ねぎ(刻み)をのせ、白ごまをふりかける。かわいれ大根などの青みでも良い。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 137kcal たんぱく質 15.0g  
脂質 5.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.9g

### 📌ポイント① サラダチキンの活用

低脂肪、高たんぱく質で、  
手軽に栄養を補うことができる！



### 📌ポイント② 市販のミックス野菜の活用

市販のミックス野菜は、いろいろな野菜が  
一度にとれる。低カロリーで、生はかさが  
多いが、煮ることにより量を多く食べられ、  
十分に満足できる！



### 📌ポイント③ 薬味の活用

しょうが、青ネギ、香味ペースト等は食欲増進、  
疲労回復に役立ちます。青ネギを散らすだけでも  
食欲が出る一品！

支部内には一人暮らしの高齢者が  
多く、スーパーでカップ麺や、缶詰を  
購入している姿を多くみかけるのが  
気になり、少しでも手軽に  
栄養価のあるものが料理でき  
たらと思っています。

